

РИСКОВЫЕ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Антонова Наталья Леонидовна
доктор социол. наук, доцент, профессор кафедры теории и истории
социологии,
Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург
E-mail: n-tata@mail.ru*

RISKI PRACTICES IN THE STRUCTURE OF STUDENT'S WAY OF LIFE

*Antonova Natalia Leonidovna,
doctor, professor of
Ural Federal University, Ekaterinburg*

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 14-13-66015 а/р.

Аннотация

В статье, опираясь на результаты опроса, представлен анализ рискованных практик студенческой молодежи Уральского федерального университета. Студенты включают в свой образ жизни табакокурение и алкоголь, а также неправильное питание. Кроме того, менее половины опрошенных спят более 7 часов в сутки, употребляют фрукты и принимают витамины. Роль вуза видится студентами в проведении спортивно-оздоровительной деятельности как профилактики рискованного поведения.

Abstract

In this paper, based on the materials of sociological research, disclosed types and characteristics of UrFU students' risky practices in health. Students include in their lifestyle tobacco and alcohol, as well as an unhealthy diet. In addition, less than half of those surveyed are sleeping more than 7 hours a day, eat fruits and take vitamins. The role of the university is to conduct sports recreational activities as prevention of risky behavior.

Ключевые слова: рискованные практики, табакокурение, алкоголь, наркотики, питание, студенты.

Keywords: *risky practices, smoking, alcohol, drugs, food, students.*

Одной из актуальных проблем современного функционирования и развития общества является рискованные практики, к которым обращается молодое поколение. Студенты, выступая реальной социальной общностью, являются базисом дальнейшего развития общества. Трансформации во всех сферах общества, появление новых и модернизация старых поведенческих практик, в том числе и девиантных, обостряют проблему сохранения и развития здоровья, особенно молодежи, как наиболее гибкого и активного субъекта социальной жизни, готового принять и воспроизводить инновации.

Современную ситуацию в области здоровья молодежи можно охарактеризовать следующими особенностями. Во-первых, современная система здравоохранения не обеспечивает высокого уровня медицинского обслуживания; во-вторых, происходит деформация норм самосохранительного поведения, появляются и распространяются в образе жизни практики, негативно влияющие на здоровье; в-третьих, наблюдается высокий рост заболеваемости населения, в том числе и социально опасными заболеваниями.

Студенческая молодежь включает в свой образ жизни как старые поведенческие практики, связанные с риском для здоровья, а именно: табакокурение, употребление алкогольных напитков, как и новые: употребление энергетических напитков, "быстрое питание" (фастфуд), бесконтрольное включение в социальные сети и пр. Мы становимся свидетелями низкого уровня культуры здоровьесбережения, который становится условием и фактором деформации системы норм в отношении здоровья. Воспроизводство поведенческих рисков в отношении здоровья становится проблемой не только отдельного индивида, но и общества в целом, поскольку молодое поколение в любой общественной системе является локомотивом ее развития. Отсюда, разработка эффективных мер по укреплению здоровья молодежи имеет важное значение не только для современной школы, но и для системы высшего образования.

Гармоничная взаимосвязь обучения и здоровья индивида, формирование здоровьесберегающего пространства вуза должно стать фундаментальной основой как современного качественного образования в вузе, так и развития здоровой личности. Поэтому важным представляется анализ поведения современных

студентов, связанного с риском для здоровья, и включения этих практик в структуру образа жизни.

Образ жизни - одно из ключевых понятий социологической науки. К сожалению, сегодня социологическое сообщество чаще оперирует такими категориями как стиль жизни и качество жизни. Вместе с тем, говоря о здоровье, нельзя обойти вниманием образ жизни, поскольку в данном случае речь идет прежде всего о здоровом образе жизни под которым приятно понимать систему профессионально-трудовой (в нашем случае – образовательной), семейно-бытовой, культурно-досуговой видов деятельности, отражающих типичные черты развития общества в целом.

Здоровый образ жизни предполагает, что у индивида благоприятное социальное окружение, оптимальный двигательный режим, рациональное питание и высокий уровень санитарно-гигиенической культуры, позитивное настроение и положительные эмоции. Одновременно индивид исключает из своего образа жизни вредные для организма привычки и пристрастия, такие как курение, употребление спиртных напитков, наркотических веществ.

В нашем исследовании, проведенном в конце 2014 года, объектом которого стали студенты Уральского федерального университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина (n=300), мы попросили определить ежедневные виды деятельности в структуре образа жизни.

Таблица 1
Ежедневные виды деятельности в структуре образа жизни

Виды деятельности	юноши	девушки
завтрак	81	63
занятия спортом	60	54
употребление фруктов	28	48
прием витаминов	22	30
сон больше 7 часов в сутки	17	61

Наиболее уязвимым фактором здорового образа жизни у юношей является сон, только 17% опрошенных отметили, что спят более 7 часов в сутки. Для девушек фактор длительности сна имеет большее значение: 61% респондентов спят более 7 часов. Прием витаминов у опрошенных имеет сезонный характер, респонденты отметили, что принимают витамины, как правило, весной и осенью. Требуется особое внимание такой вид деятельности как включение в рацион

питания фруктов. По результатам исследования только 28% юношей употребляет фрукты. Питание определяет качество и продолжительность жизни индивида, ошибки в его структуре могут стать причиной тяжелых заболеваний. Фрукты и свежие овощи необходимы для нормализации пищеварения и служат повышению устойчивости к неблагоприятным факторам. Ежедневные занятия физической культурой и спортом вводят в свой образ жизни 60% юношей и 54% девушек. Спорт, выступая ведущим элементом здорового образа жизни, особенно важен для тех, кто значительную часть своего времени занят умственным трудом. Одним из ключевых элементов рационального правильного питания выступает завтрак. Девушки больше, чем юноши готовы пренебречь им. Только 61% девушек включил завтрак в свою повседневную практику.

Обращаясь к рискованным практикам, студенческая молодежь отмечает следующие виды практик, которые включает в свой образ жизни. 12% опрошенных часто потребляют слабые алкогольные напитки, 8% - крепкий алкоголь, а 6% пьют пиво. Практически каждый четвертый респондент (24%) курит сигареты, а 29% пробовали наркотические и иные одурманивающие вещества. 26% студентов не отказывает себе ни в чем при выборе продуктов питания. При этом студенты четко и внятно определяют круг проблем, которые могут возникнуть при включении таких рискованных для здоровья практик как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков, неправильное питание.

Причинами, затрудняющими вести здоровый образ жизни были названы следующие (табл. 2).

Таблица 2

Причины, затрудняющие вести здоровый образ жизни

Причины	%
Лень, нехватка силы воли	69
Нехватка времени	65
Нехватка денежных средств	44
Нежелание отказаться от вредных привычек	29
Отсутствие условий для занятий физической культурой	22
Отсутствие знаний о ведении здорового образа жизни	7
Ни одна из причин, я веду здоровый образ жизни	2

Табличные данные демонстрируют, что большая часть студентов (69%) ответственность за отказ от здорового образа жизни берут на себя. Отсутствие силы воли, лень занимает лидирующее положение в структуре причин.

Отсутствие времени объясняется высоким уровнем загруженности студентов. Увеличивающаяся с каждым годом нагрузка в образовании снижает адаптивные резервы, негативно влияет на состояние здоровья. В силу коммерциализации практически всех сфер жизнедеятельности нехватка денежных средств как причина, выглядит достаточно убедительно. Включение в образ жизни здоровьесберегающих практик зачастую требует финансовых вложений. Так, включение в рацион питания фруктов, диетического мяса, молочных продуктов, бездрожжевого хлеба и пр., занятия фитнесом, прием витаминов и пр. могут оказаться весьма затратными статьями расходов для студентов.

В целом, мы полагаем, что одним из главных аспектов процесса формирования здорового образа жизни выступает преодоление факторов риска. В этом процессе особую роль может сыграть образовательное учреждение. Так, каждый второй опрошенный студент отметил, что в УрФУ проводятся спортивные мероприятия, а 43% - работают спортивные секции. Отсюда, важным видится разработка специальной концепции здоровьесбережения студентов, которая может стать фундаментом развития практик, направленных на сохранение здоровья и профилактики рисков.